

# ACTIF CHEZ SOI

AVOIR LES CARTES EN MAIN  
POUR UN QUOTIDIEN SEREIN



VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS  
ET VOUS SOUHAITEZ RESTER LE PLUS  
LONGTEMPS POSSIBLE CHEZ VOUS ?

6 SÉANCES POUR FACILITER VOS  
ACTIVITÉS QUOTIDIENNES ET AMÉNAGER  
VOTRE LOGEMENT



SALLE À COTÉ DE LA MAIRIE  
CAMPEL  
35330 VAL D'ANAST

**GRATUIT**



02 99 34 91 29

# INFORMATIONS UTILES

---

Ce programme est spécialement conçu pour les personnes âgées de 60 ans et plus qui vivent de manière indépendante à leur domicile. Si vous souhaitez entretenir et de maintenir un lien social, installer des routines pour bouger et s'occuper quotidiennement. Si vous voulez tester des aides techniques, si vous envisagez d'adapter votre logement, cet atelier est fait pour vous !



# INFORMATIONS PRATIQUES

---



Inscriptions : auprès de la mairie de Val d'Anast au  
02 99 34 91 29



Pour tout renseignement ou en cas  
d'empêchement, contacter le 02 99 34 91 29

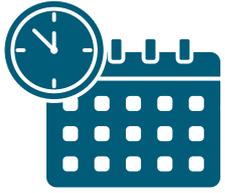


Pour chaque séance:

- Prévoir une tenue confortable (pantalon souple, tee-shirt, gilet, chaussettes et chaussures fermées).
- Apporter une gourde d'eau.

# ORGANISATION

---



DU 20 JANVIER AU 2 JUIN 2025



LE LUNDI DE 10H À 12H

# PROGRAMME DÉTAILLÉ

---



6 SÉANCES ANIMÉES PAR UNE ERGOTHÉRAPEUTE

- **20 janvier** : La prévention ? Je la parcours de A à Z
- **27 janvier** : La gestion de mon quotidien ? C'est parti !
- **3 février** : Prendre soin de moi ? C'est la priorité !
- **24 février** : Financement, travaux et amélioration énergétique  
En présence du technicien du CDHAT et celui de Vallons Haute Bretagne Communauté.
- **3 mars** : Parcours résidentiel et déménagement ? Je « remue méninge »
- **2 juin** : Trois mois après ? Je fais le point.

# EN SAVOIR UN PEU PLUS SUR NOUS...

## L'IFPEK

Depuis plus de 20 ans, l'IFPEK forme des professionnels des secteurs paramédicaux et de la rééducation : pédicures-podologues, ergothérapeutes, masseurs-kinésithérapeutes. L'IFPEK regroupe un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.

## Avec la participation du CDHAT

Depuis plus de 60 ans, le CDHAT est au service de l'amélioration de l'habitat et des conditions de vie des populations, notamment en ce qui concerne la lutte contre l'habitat indigne, la précarité énergétique, l'adaptation des logements à la perte d'autonomie. Un expert accompagne les propriétaires dans leurs projets d'aménagement ou d'amélioration de logements

## Avec la participation de Vallons Haute Bretagne Communauté

VHBC est une Communauté de Communes ayant plusieurs compétences intercommunales, notamment l'Habitat. Dans le cadre de celle-ci, VHBC va mettre en place une Maison de l'Habitat courant 2025. Cette dernière aura pour objectif de regrouper les professionnels de l'habitat apportant des conseils aux particuliers, notamment en matière de rénovation de leur logement.